



**Uczniowski Klub Sportowy Katolickiej Szkoły Podstawowej nr 109** to realizacja pasji i zamiłowania do aktywnego stylu życia, związana z przekazywaniem wiedzy i umiejętności najmłodszym.

Naszym głównym celem jest propagowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia poprzez naukę i doskonalenie umiejętności pływackich, a co za tym idzie podniesienie poziomu rozwoju funkcjonalnego organizmu umożliwiającego osiągnięcia sukcesów sportowych w pływaniu. Jednak najważniejszym celem UKS KSP 109 jest wyrobienie zdrowych nawyków dotyczących aktywności fizycznej, z których uczniowie będą mogli czerpać korzyści przez całe życie.

Wszystkie te założenia chcemy osiągnąć, dzięki nauce poprzez zabawę.

**UKS KSP 109** tworzą nauczyciele, rodzice i uczniowie Katolickiej Szkoły Podstawowej nr 109 im. Świętej Rodziny.

**UKS KSP 109** utworzony i wpisany do ewidencji został w 15.06.2016 roku. Chociaż zajęcia z nauki pływania dla uczniów z Naszej szkoły organizowane były już od 2 semestru w 2015r.

Na samym początku na zajęcia uczęszczało niewiele ponad 10 osób. Od początku roku szkolnego 2016/2017 liczba uczniów którzy uczą się pływać i trenują w Naszym Klubie przekroczyła już 100 osób, co pozwala śmiało twierdzić, że działania UKS KSP 109 idą w dobrym kierunku, a sport stanowi jeden z kluczowych elementów wychowania Naszych uczniów.

W planach mamy:

- wyjazdy na zawody pływackie na terenie Warszawy, województwa jak i kraju,

- organizacja obozów rekreacyjnych, jak i zgrupowań treningowych,
- utworzenie klas pływackich

W naturze człowieka istnieje dążenie do aktywności ruchowej, o czym nie należy zapominać.

Najskuteczniejszą metodą na realizację tego założenia jest praca u podstaw, czyli zaszczerpienie sportowego ducha już u najmłodszych osób. Wymieniając szczegółowe elementy należy podkreślić zaangażowanie nauczyciela/rodzica w edukację swojego ucznia/dziecka, uświadamianie potrzeby aktywności fizycznej w kontekście prawidłowego rozwoju, następnie dzięki odpowiedniej współpracy na linii rodzic- nauczyciel/trener, odpowiednią organizację czasu wolnego i przede wszystkim **satysfakcja z ruchu** młodego człowieka. Dziecko biorące udział w takim procesie wychowania ma duże szanse na wyrobienie zdrowych nawyków już od najmłodszych lat.

Michał Zajda



["https://www.youtube.com/embed/CyWfAPQWPXA"](https://www.youtube.com/embed/CyWfAPQWPXA)